

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN REAKSI DENGAN KEMAMPUAN
TENDANGAN SABIT BELADIRI PENCAK SILAT
PADA SISWA SMPN 3 RAHA**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE REACTION SPEED WITH THE
SKILLS OF SELF-PENCAC SILAT KITTLE IN STUDENTS SMPN 3 RAHA**

Zulkifli¹⁾, Wolter Mongsi²⁾, La Sawali³⁾

¹⁾ Dinas Pendidikan Kabupaten Muna

²⁾ Universitas Halu Oleo

email: zulkifli023010@gmail.com

Abstract: This study aims to obtain information and empirical data regarding the relationship between reaction speed and the ability of pencak silat martial arts crescent students of SMPN 3 Raha. The study sample was taken based on consideration of the physical abilities of students who took part in the Pencak Silat martial arts extracurricular activities so that a sample of 31 students was determined. The design of this study is the relationship between one independent variable and one dependent variable. The data of this study were obtained through kick ability tests to determine the ability of pencak silat kick speed and non-reaction time test to determine the reaction speed then analyzed using ANOVA test. The results of the analysis show that there is a significant relationship between the speed of reaction and the ability to carry out crescent kicks at the student self-defense of SMPN 3 Raha..

Keywords: Speed of Reaction; Sickle Kick; Pencak Silat

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi dan data empiris mengenai hubungan antara kecepatan reaksi dengan kemampuan tendangan sabit beladiri pencak silat siswa SMPN 3 Raha. Sampel penelitian ini diambil berdasarkan pertimbangan kemampuan fisik siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beladiri pencak silat sehingga ditentukan sampel sebanyak 31 siswa. Desain penelitian ini adalah hubungan antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Data penelitian ini diperoleh melalui tes kemampuan tendangan untuk mengetahui kemampuan kecepatan tendangan pencak silat dan tes *nelson reaction time* untuk mengetahui kecepatan reaksi kemudian dianalisis menggunakan uji *anova*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi dengan kemampuan melakukan tendangan sabit pada beladiri pencak silat Siswa SMPN 3 Raha.

Kata Kunci: Kecepatan Reaksi; Tendangan Sabit; Pencak Silat.

Pendahuluan

Pendidikan jasmaniolahraga dan kesehatan adalah salah satu bagian dari pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaannya hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental dan sosial. Pendidikan jasmani dan kesehatan hampir disetiap cabang olahraga selalu mengalami perubahan, baik dari segi aturan maupun pola pembinaannya.

Olahraga merupakan kegiatan jasmani atau kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian dari pelakunya itu sendiri. Kegiatan fisik dalam olahraga merupakan kegiatan yang menuntut kesanggupan jasmani tertentu. Salah satu cabang olahraga yang perkembangan peraturan dan latihannya selalu mengikuti ilmu pengetahuan dan teknik adalah pencak silat.

Pencak silat adalah budaya nenek moyang yang masih melekat dan termasuk salah satu seni budaya bangsa Indonesia. Pencak silat adalah budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri sejak masa prasejarah (Marlianto, 2017). Pencak, dapat mempunyai arti gerak dasar bela diri, yang terikat pada suatu peraturan dalam belajar, berlatih dan pertunjukkan. Sedangkan silat, mempunyai arti suatu gerak bela diri yang bersumber pada kerohanian murni, guna keselamatan diri dan kesejahteraan bersama dalam suatu sistem kehidupan bermasyarakat (Lubis, 2014).

Pencak silat merupakan salah satu cabang dari olahraga bela diri yang memerlukan kemahiran dalam penguasaan teknik dasar. Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai yaitu teknik tendangan, pukulan, hindaran dan tangkisan. Untuk mencapai prestasi optimal maka teknik-teknik dasar tersebut harus dapat dilakukan dengan gerakan yang kuat, cepat, tepat dan terkoordinasi. Teknik yang paling sering digunakan dalam pencak silat adalah tendangan apabila dibandingkan dengan teknik lainnya seperti pukulan. Karena serangan menggunakan tendangan itu bisa lebih jauh jangkauannya dan apabila tendangannya tepat pada sasaran (lawan) dan dinyatakan sah mendapatkan nilai yang lebih tinggi dibandingkan menggunakan pukulan yaitu 2, sedangkan pukulan 1, sehingga teknik tendangan sangat penting dikuasai para pesilat.

Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam pencak silat. Teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam, salah satu diantaranya adalah tendangan sabit.

Tendangan sabit merupakan salah satu tendangan yang sering digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat. Selain itu tendangan sabit juga memerlukan kecepatan reaksi dan rasa percaya diri yang besar agar mendukung gerakan menjadi optimal. Tendangan ini merupakan tendangan berbentuk busur dengan menggunakan punggung kaki. Pelaksanaan lintasantendangan ini berbentuk busur dengan tumpuan satu kaki dan perkenaan pada punggung kaki. Untuk dapat melakukan tendangan sabit secara sempurna, maka dibutuhkan beberapa kemampuan fisik diantaranya adalah kecepatan reaksi (*reaction time*). Teknik tendangan sabit biasanya digunakan setelah didahului dengan serangan pukulan. Lawan pesilat sebelum sempurna melakukan tangkisan terhadap pukulan selanjutnya disusul dengan teknik tendangan seperti tendangan sabit sehingga peran kecepatan reaksi sangat dibutuhkan.

Kecepatan merupakan salah satu komponen biomotor yang sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga termasuk olahraga pencak silat. Pengertian kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dengan waktu yang cepat (Wilujeng dan Hartoto, 2013). Selain

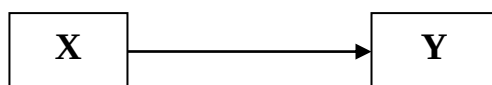
itu, menurut Sukadiyanto (2010) Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin.

Siswa-siswa SMP Negeri 3 Raha yang dipilih sebagai lokasi penelitian, atas berdasarkan observasi peneliti bahwa siswa-siswa di sekolah tersebut aktif mengikuti kegiatan ekstra kurikuler cabang olahraga beladiri pencak silat, selain itu berdasarkan mengamati penulis siswa-siswanya telah mahir melakukan tendangan sabit.

Berdasarkan pengamatan pada setiap pembinaan olahraga pencak silat di SMP Negeri 3 Raha dalam meningkatkan prestasi pencak silat, maka penulis menetapkan judul penelitian tentang “Hubungan kecepatan reaksi dengan kemampuan tendangan sabit beladiri pencak silat siswa SMP”.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dilakukan dengan metode korelasional, yaitu suatu penelitian untuk mengumpulkan data yang diperoleh dengan cara mencatat hasil dari pengukuran terhadap variabel penelitian yang terdiri dari kecepatan reaksi sebagai variabel independen dan kemampuan tendangan sabit sebagai variabel dependen. Adapun rancangannya dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan : X = Kecepatan reaksi
 Y = Kemampuan tendangan sabit

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 3 Raha Kabupaten Muna yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler olahraga beladiri pencak silat yang berjumlah 42 orang yang terdiri dari 31 siswa putra dan 11 orang siswa putri. Berdasarkan pertimbangan kemampuan fisik maka yang menjadi sampel terpilih adalah siswa putra yang berjumlah 31 orang.

Data diperoleh sesuai dengan variabel dalam penelitian ini yaitu tes tendangan sabit melalui tes kemampuan tendangan berdasarkan penilaian skor jumlah tendangan dalam waktu 30 detik serta tes kecepatan reaksi menggunakan *Nelson Reaction Time Test* dengan menggunakan rumus :

$$RT = \sqrt{\frac{2 \times D}{G}}$$

Keterangan : RT = Reaction Time
 D = Jarak (cm)
 G = Percepatan Gravitasi (0,98)

Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif dan inferensial. Statistik dimaksudkan untuk mengetahui rata-rata, skor maksimum, skor minimum dan standar deviasi dari setiap variabel sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan teknik statistik uji korelasi *product moment*.

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Kemampuan Tendangan Sabit Beladiri Pencak Silat (Y)

Hasil pengolahan data secara empiris menunjukkan bahwa skor minimum kemampuan tendangan sabit adalah 14,00; skor maksimum 28; dan range 14. Selanjutnya, dari hasil analisis deskriptif diperoleh rata-rata skor kemampuan tendangan

sabit bagi subyek dalam penelitian ini adalah 21,84, skor median 22, dengan standar deviasi 3,44 dan variansi sebesar 11,81.

Kemampuan tendangan sabit dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam distribusi frekuensi dalam bentuk kelas interval. Selengkapnya distribusi frekuensi skor kemampuan tendangan sabit bagi subyek dalam penelitian ditunjukkan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Sabit (Y)

Kelas Interval	Frek Absolut (f)	Frek	
		Kumulatif (f.k)	Relatif (%)
13,01 – 15,50	2	2	6.45
15,51 – 18,00	2	4	6.45
18,01 – 20,50	8	12	25.81
20,51 – 23,00	8	20	25.81
23,01 – 25,50	5	25	16.13
25,51 – 28,00	6	31	19.35
Jumlah	31		100.00

Berdasarkan Tabel 1. diperoleh bahwa sebanyak 2 orang (6,45%) memiliki kemampuan tendangan sabit dalam interval 13,01 – 15,50, sebanyak 2 orang (6,45%) memiliki kemampuan tendangan sabit dalam interval 15,51 – 18,00, sebanyak 8 orang (25,81%) memiliki kemampuan tendangan sabit dalam interval 18,01 – 20,50, sebanyak 8 orang (25,81%) memiliki kemampuan tendangan sabit dalam interval 20,51 – 23,00, sebanyak 5 orang (16,13%) memiliki kemampuan tendangan sabit dalam interval 23,01 – 25,50, sebanyak 6 orang (19,35%) memiliki kemampuan tendangan sabit dalam interval 25,51 – 28,00.

2. Deskripsi Data Kecepatan Reaksi (X)

Hasil penelitian diperoleh bahwa skor empirik variabel kecepatan reaksi untuk subyek dalam penelitian ini dengan skor kecepatan reaksi minimum 1,00, skor maksimum 1,75, dan range 0,75. Hasil analisis deskriptif memberikan skor rata-rata kecepatan reaksi 1,37, skor median 1,35, standar deviasi 0,19, dan variansi sebesar 0,04. Berdasarkan karakteristik ini, terlihat bahwa skor rata-rata dan skor median relatif sama, sehingga memberikan gambaran bahwa skor yang berada di bawah dan di atas skor rata-rata memiliki distribusi yang relatif simetrik. Jadi, secara deskriptif distribusi data dari variabel kecepatan reaksi yang dihasilkan dalam penelitian ini memiliki distribusi normal.

Kecepatan reaksi dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam distribusi frekuensi dalam bentuk kelas interval. Selengkapnya distribusi frekuensi skor kecepatan reaksi bagi subyek dalam penelitian ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Skor Variabel Kecepatan reaksi (X)

Kelas Interval	Frek Absolut (f)	Frekkumulatif (fk)	Persentase (%)
1,00 – 1,12	3	3	9.68
1,13 – 1,25	4	7	12.90
1,26 – 1,38	12	19	38.71
1,39 – 1,51	5	24	16.13
1,52 - 1,64	4	28	12.90
1,65 – 1,77	3	31	9.68
	31		100,00

Berdasarkan Tabel 2. diperoleh bahwa sebanyak 3 orang (9,68%) memiliki kecepatan reaksi dalam interval 1,00 – 1,12; sebanyak 4 orang (12,90%) memiliki kecepatan reaksi dalam interval 1,13 – 1,25; sebanyak 12 orang (38,71%) memiliki kecepatan reaksi dalam interval 1,26 – 1,38; sebanyak 5 orang (16,13%) memiliki kecepatan reaksi dalam interval 1,39 – 1,51; sebanyak 4 orang (12,90%) memiliki kecepatan reaksi dalam interval 1,52 – 1,64; sebanyak 3 orang (9,68%) memiliki kecepatan reaksi dalam interval 1,65 – 1,77.

3 Pengujian Hubungan antara Kecepatan Reaksi dengan (X) Kemampuan Tendangan Sabit (Y)

Berdasarkan hasil perhitungan melalui regresi linear sederhana, diperoleh adanya hubungan positif antara kecepatan reaksi (X) dengan kemampuan melakukan tendangan sabit (Y) yang dinyatakan dalam bentuk persamaan regresi $\hat{Y} = 37.2 - 11.04 X$. Hasil perhitungan mengenai keberartian regresi linear dilakukan dengan menggunakan uji F, dan hasilnya ditunjukkan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Uji Keberartian Persamaan Regresi Y atas X

Predictor	Coef	SE Coef	T	P
Constant	37.151	4.111	9.04	0.000
X	-11.039	2.940	-3.75	0.001

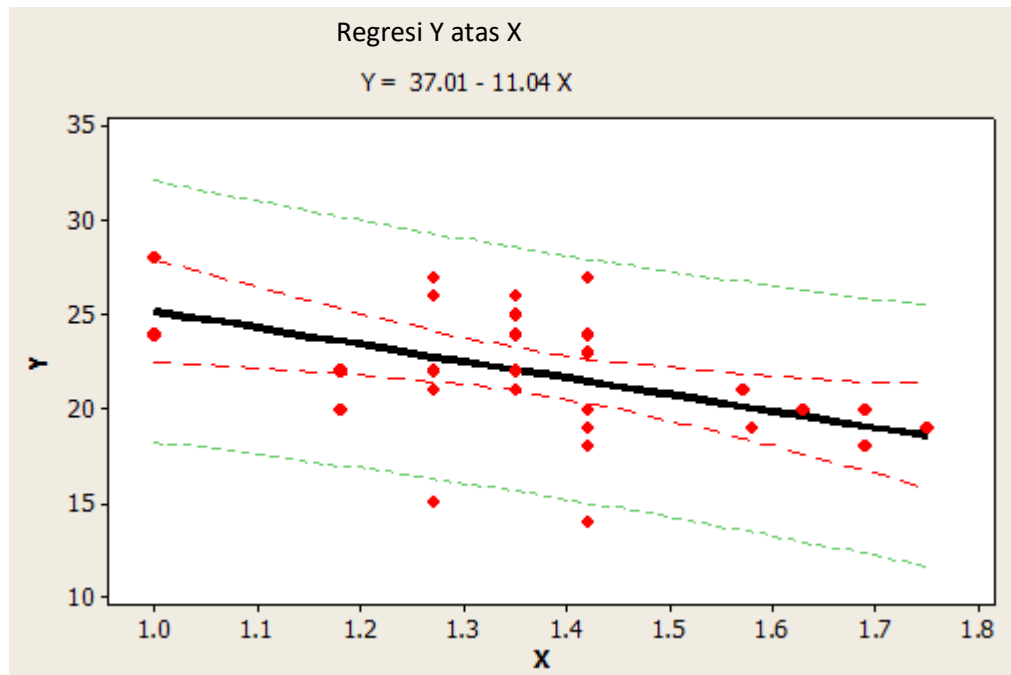
Analysis of Variance					
Source	DF	SS	MS	F	P
Regression	1	115.85	115.85	14.10	0.001
Residual Error	29	238.34	8.22		
Total	30	354.19			

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} regresi = 14,10 dengan nilai p-value = 0,001. Hal ini memberikan makna bahwa persamaan regresi Y atas X bersifat signifikan karena nilai p-value = 0,001 lebih kecil dibandingkan taraf nyata $\alpha = 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan reaksi (X_1) dengan kemampuan tendangan sabit beladiri pencak silat (Y) melalui persamaan regresi $\hat{Y} = 37.2 - 11.04 X$.

Selanjutnya, keberartian koefisien regresi X_1 ditunjukkan oleh nilai t hitung = -3,75 dengan p-value = 0,001, yang signifikan pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Hal ini

menunjukkan bahwa kecepatan reaksi mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan melakukan tendangan sabit.

Grafik hubungan antara Y dengan X ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Plot Hubungan Antara Y dengan X

Persamaan regresi $\hat{Y} = 37,01 - 11,04 X$, mengandung makna bahwa setiap kenaikan satu satuan kecepatan reaksi (semakin cepat reaksi) cenderung diikuti oleh kenaikan atau meningkatnya skor kemampuan melakukan tendangan sabit (Y) sebesar 11,04 satuan. Dalam hal ini, semakin cepat melakukan reaksi maka semakin besar kemampuan dalam melakukan tendangan sabit beladiri pencak silat.

Kekuatan hubungan antara kecepatan reaksi dengan kemampuan melakukan tendangan sabit dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi *product moment* $r_{Y1} = -0,572$. Hasil pengujian memberikan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari taraf nyata $\alpha = 0,05$. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi antara variabel kecepatan reaksi dengan kemampuan melakukan tendangan sabit adalah signifikan sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi dengan kemampuan tendangan sabit beladiri pencak silat. Hubungan tersebut bersifat negatif, yang diartikan bahwa semakin cepat melakukan reaksi cenderung makin tinggi kemampuan melakukan tendangan sabit, sebaliknya, semakin lambat kecepatan reaksi semakin rendah kemampuan melakukan tendangan sabit.

Besarnya kontribusi variabel kecepatan reaksi terhadap kemampuan melakukan tendangan sabit ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi $r^2 \times 100\% = (-0,572)^2 \times 100\% = 32,70\%$. Ini dapat diartikan bahwa sebesar 32,70% kontribusi variabel kecepatan reaksi terhadap meningkatnya kemampuan melakukan tendangan sabit, sedangkan selebihnya 67,30% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Besarnya hubungan dan kontribusi kecepatan reaksi (X) terhadap kemampuan tendangan sabit (Y) ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Korelasi dan Koefisien Determinasi Antara Kemampuan Tendangan Sabit (Y) dengan Kecepatan reaksi (X)

Korelasi (r)	Koefisien Korelasi	Determinasi		Faktor Lain (%)
		r^2	$\%r^2$	
r_{y1}	- 0,572	0,3270	32,70	67,30

Pembahasan

Hasil yang ditemukan dalam penelitian menunjukkan bahwa kemampuan melakukan tendangan sabit memiliki korelasi atau hubungan yang signifikan dengan kecepatan reaksi. Semakin cepat reaksi yang dimiliki oleh seseorang dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan tendangan sabit, artinya banyaknya kemampuan tendangan yang dapat dilakukan akan lebih banyak, jika memiliki reaksi yang lebih cepat.

Secara empiris, telah ditemukan bahwa hubungan antara variabel kajian yang ditemukan dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa kemampuan melakukan tendangan sabit memiliki korelasi atau hubungan yang signifikan dengan kecepatan reaksi. Kecepatan reaksi memberikan kontribusi yang besar terhadap kemampuan melakukan tendangan sabit pada beladiri pencak silat. Untuk meningkatkan kemampuan melakukan tendangan sabit pada beladiri pencak silat diperlukan adanya latihan yang kontinu dan konsisten untuk meningkatkan kecepatan reaksi dalam memberikan respon terhadap stimulus yang terjadi, kapan dan dimana saja.

Pencak silat merupakan olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Sejalan dengan perkembangannya pencak silat mengalami kemajuan teknik, baik teknik pukulan, tangkapan, bantingan, elakan dan tendangan. Olehnya itu, penguasaan teknik pencak silat harus dipahami dalam penguasaan gelanggang, dan tendangan merupakan salah satu teknik yang baik dalam melakukan serangan terutama pada saat bertanding di gelanggang.

Teknik tendangan dalam beladiri pencak silat ada beberapa macam salah satu diantaranya adalah tendangan sabit. Tendangan ini merupakan tendangan berbentuk busur dengan menggunakan punggung kaki. Pelaksanaan tendangan ini adalah sama dengan prinsip tendangan depan namun lintasannya berbentuk busur dengan tumpuan satu kaki dan perkenaan pada punggung kaki.

Untuk dapat melakukan tendangan sabit secara sempurna, maka dibutuhkan beberapa kemampuan fisik diantaranya adalah kecepatan reaksi (*Reaction time*), Teknik tendangan sabit biasanya digunakan setelah didahului dengan serangan pukulan. Jadi, lawan pesilat sebelum melakukan secara sempurna tangkisan terhadap pukulan, seketika disusul dengan teknik tendangan seperti tendangan sabit. Olehnya itu peran kecepatan reaksi sangat dibutuhkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Lubis (2014) bahwa, unsur kecepatan reaksi dalam beladiri pencak silat sangat dibutuhkan baik dalam melakukan pukulan, tendangan maupun tangkisan.

Ganestasari (2009) mengungkapkan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Selain itu, Menurut Rustiadi (2013) kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai sesuatu jawaban kinetis secepat mungkin segera setelah menerima rangsangan. Pada tingkat pengambilan keputusan, kerap kali perlu

dipilih perpektif dalam kepenuhan aneka ragam tanda agar hanya mereaksi pada rangsang yang tepat dan pada tingkat pengorganisasian reaksi kinetis, diskriminasi atau pilihan perpektif biasanya disertai perlunya penetapan pilihan di antara berbagai respons kinetis yang dibuat

Faktor-faktor penentu khusus kecepatan reaksi adalah tergantung iritabilita dari susunan syaraf, daya orientasi situasi yang dihadapi oleh atlet, ketajaman panca indera dalam menerima rangsangan, kecepatan gerak dan daya ledak otot. Kecepatan reaksi atau daya reaksi menggambarkan kemampuan merespons sesaat setelah stimulus yang diterima syaraf yang berupa bunyi atau tanda lampu menyala (Perdana dkk., 2014).

Kecepatan reaksi sendiri erat kaitannya dengan waktu reaksi. Menurut Cholik dkk., (2011) menyatakan bahwa waktu reaksi adalah waktu yang diperlukan dari saat diterimanya rangsangan sampai awal munculnya reaksi, terlambat dalam memberikan reaksi maka objek yang dituju akan lebih cepat diambil lawan. Dalam kegiatan olahraga bereaksi secepat-cepatnya ketika mendapatkan rangsangan atau stimulus dari luar, reaksi cepat ini bisa dalam bentuk bergerak cepat berusaha menghindari lawan atau membalas pukulan lawan. Berusaha cepat melakukan serangan, maupun menangkis dalam beladi pencak silat.

Kecepatan pada waktu reaksi tergantung dari ketajaman indera dan pada kecepatan perambatan impulse saraf dari dan ke otak. Kecepatan pada waktu reaksi kompleks bergantung pada kecepatan berorientasi dalam situasi permainan, kepekaan indera yang terkait, kecepatan perambatan rangsang ke otak, waktu pusat yang berkenaan dengan persepsi dan pengambilan keputusan, waktu penyebaran sinyal ke otot. Waktu reaksi sangat besar peranannya pada cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan, terutama dalam olahraga pencak silat.

Peningkatan kecepatan reaksi harus didukung oleh unsur kondisi fisik seperti kekuatan dan daya ledak. Namun faktor utama adalah daya ledak otot tungkai, karena didalamnya sudah terdapat kekuatan dan kecepatan. Disamping itu, faktor lain yang ikut mendukung pencapaian prestasi adalah teknik dasar olahraga yang dilakukan termasuk konsentrasi dalam melakukan gerakan. Unsur kondisi fisik juga sangat dominan pada saat melakukan tendangan adalah daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kekuatan serta kecepatan reaksi. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting pada setiap cabang olahraga, bahkan dapat dikatakan sebagai fundamental menuju olahraga prestasi. Biasanya sebelum diterjunkan kearena perlombaan, seorang atlit harus sudah berada pada suatu kondisi fisik atau tingkat *fitness* yang baik, sehingga mampu menghadapi intensitas kerja dan segala macam *stress* yang bakal dihadapinya dalam pertandingan atau perlombaan. Tanpa persiapan kondisi fisik yang baik, sebaiknya atlit tidak diterjunkan untuk mengikuti pertandingan. Dalam penyusunan program latihan, kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik, sistematis dn ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian memungkinkan atlit untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Bila seorang atlit sudah mencapai tingkat kondisi fisik yang optimal, maka atlit tersebut akan mudah meningkatkan kemampaun skillnya.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dipergunakan untuk jarak jangkauan jauh dan sedang dengan mempergunakan tungkai sebagai komponen penyerangan. Dalam olahraga pencak silat, teknik tendangan yang masuk ke sasaran mendapat penilaian yang sangat menentukan. Teknik-teknik tendangan yang terdapat dalam pencak silat pada prinsipnya dapat dipergunakan untuk menyerang dalam pertandingan olahraga pencak silat.

Namun, sebagaimana halnya dengan pukulan, tidak semua teknik dalam pencak silat olahraga digunakan, berdasarkan efisiensi pelaksanaan teknik tendangan dan efektivitas untuk memperoleh angka serta keselamatan pesilat yang melakukan tendangan tersebut.

Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya pada punggung kaki. Tendangan ini dapat dilaksanakan dalam posisi kaki berada di depan maupun di belakang dan dapat pula divariasikan dengan lompatan. Tendangan melingkar adalah tendangan ayunan. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari suatu tendangan, maka seorang pesilat harus memiliki kemampuan fisik yang prima salah satunya adalah kecepatan reaksi. Dengan demikian maka hasil penelitian ini memberikan suatu bukti kuat bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi dengan kemampuan tendangan sabit pada beladiri pencak silat.

Hasil penelitian yang relevan dilakukan oleh Dewi (2014), yang mengkaji tentang kontribusi kecepatan terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat. Penelitian menggunakan metode non eksperimen jenis korelasi dengan populasi sekaligus sampel sebanyak 10 atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit.

Simpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi dengan kemampuan melakukan tendangan sabit pada beladiri pencak silat Siswa SMP, dimana $p = 0,001$ atau $p < 0,05$. Semakin cepat reaksi yang dimiliki seseorang maka akan meningkatkan kemampuan dalam melakukan tendangan sabit pada beladiri pencak silat, yang ditunjukkan oleh persamaan regresi linear sederhana $\hat{Y} = 37,01 - 11,04X$ dengan koefisien determinasi r^2_{yx} sebesar 32,70%.

Daftar Pustaka

- Cholik, M.T. dkk., (2011). *Berakhlak dengan berolahraga, berolahraga dengan berakhlak*. Jakarta: Sportmedia
- Dewi, A.K., 2014. Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Putra Usia 12-14 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02 (02)
- Ganestasari, R.W., 2009. *Koleksi Skripsi Find komponen Fisik Dalam Olahraga*: www.persilat.com.
- Lubis J., 2014. *Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Marlianto, F., 2017. Analisis Tendangan Sabit pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (2)
- Perdana, Putra, R., Sugiyanto, Sugiyanto, Kristiyanto, Agus. 2014. Faktor Fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Bulutangkis (Analisis Faktor Power Otot Lengan, Power Otot Tungkai, Fleksibilitas, Koordinasi Mata Tangan, Kecepatan Reaksi dan Kelincahan pada Mahasiswa Putra Pembinaan Prestasi Bulutangkis Universitas Tunas. *Sport Science*, 1, (1)

- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung
- Wilujeng, W.A. & Hartoto, S., 2013. Hubungan Kecepatan terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 01 (03)